खाद्य तेलों की असलियत

(आरोग्यमिच्छो परमं च लाभं)

''खाद्य तेलों की सनसनीखेज जानकारी
जो आपके स्वस्थ जीवन के लिये है, हितकारी''

''यह पुस्तिका समर्पित है उन करोड़ों देशवासियों को जिन्हे अपने भोजन में शुद्ध एवं स्वास्थ्यवर्धक खाद्य तेलों से वंचित होना पड़ रहा है।''

हिन्द स्वराज अभियान (राजीव दीक्षित) धमतरी इकाई

प्रोविटामिन व कैरोटिन चिकनाई में ही घुलनशील हैं, अतः इन विटामिनों की पूर्ति हेतु चिकनाई / वसा की आवश्यकता है। मानव शरीर के संचालन हेतु स्त्रावित हारमोन व एन्जाईम विभिन्न प्रकार की वसाओं (चिकनाई) से संश्लेषित होते है। इन समस्त कारणों से भोजन में वसा / चिकनाई के महत्व को नकारा नही जा सकता। भोजन में 30% ऊर्जा की पूर्ति वसा / चिकनाई के द्वारा होनी चाहिए। केवल वसा / चिकनाई की कमी करके ही मोटापे को नही घटाया जा सकता जब तक की कुल भोजन की मात्रा पर प्रतिबन्ध न हो। केवल आलू व चांवल खाकर ही मोटापा बढ़ सकता है। फैट फ्री आईस्क्रीम में भी 300-400 केलोरी कार्बोहाइड्रेट, मोनोग्लिसराईट, व डाईग्लिसराईड होते हैं इस लिये फैट फ्री भोजन की अवधारणा भ्रामक है अतः शरीर के विकास एवं उसे स्वस्थ बनाये रखने के लिये संतुलित्त भोजन की आवश्यकता है। वसा / चिकनाई के बिना संतुलित भोजन की कल्पना करना व्यर्थ है।

<u>भ्रम</u> :- <u>जीरो कालेस्ट्राल</u>

<u>सच्चाई</u> :- कालेस्ट्राल केवल प्राणी वसा मांस, मछली, दूध एवं दूध से बने उत्पादों में पाया जाता है किसी भी वनस्पति वसा में कालेस्ट्राल नही होता। सोयाबीन, सूरजमुखी व सैफलार आदि के विज्ञापनों में कहा गया है कि उन तेलों में जीरों कालोस्ट्राल है। *<u>तथ्य यह है कि सभी वनस्पति तेल जीरो कोलेस्ट्राल वाले ही होते हैं।</u>* मूंगफली, तिल व सरसों तेल में भी कोलेस्ट्राल नहीं होता।

भ्रम :- कोलेस्ट्रोल फाईटर

सच्चाई :- मानव शरीर के रक्त में कोलेस्ट्राल का स्तर वसा के प्रकार पर भी निर्भर करता है। वनस्पति घी की संतृप्त वसा कोलेस्ट्राल के स्तर को बढ़ाती है। PUFA (Poly Unsaturate Fatty Acid) की अधिकता वाले तेल जैसे सोयाबीन, सनफ्लावर व सेफलार हानिकारक LDL (Low Density Lipoprotiens) लाभदायक HDL (High Density Lipopratiens) दोनो के स्तर को कम करते है, जबकि MUFA (Mono Unsaturated Fatty Acid) की अधिकता वाले तेल जैसे- सरसों, मूंगफली, तिल व जैतून हानिकारक LDL को कम करते है व लाभदायक HDL का स्तर बनाये रखते है।

भ्रम :- विटामिन ई

सच्चाई :- सोयाबीन में पाया जाने वाला विटामिन ई डेल्टा प्रकार का होता है ,जो मानव उपाच्य में शामिल नही होता। यह सच है कि सोयाबीन में प्रोटीन की मात्रा 35-40% है किन्तु सोयाबीन से प्राप्त प्रोटीन ग्लायसिनन जटिल होता है जिसे जानवर आसानी से पचा सकते हैं, किन्तु मानव शरीर की संरचना उसे पचा पाने में असमर्थ होती है। सोयाबीन में ट्रिप्सिन और दूसरे विकास अवरोधक तथा हीमाएग्ल्यूटिनिन्स आदि विषैले तत्व भी पाये जाते हैं, जो 15 पौण्ड दाब पर 30 मिनट तक बंद पात्र में गरम करने पर ही नष्ट किए जा सकते हैं।

भ्रम :- अत्याधुनिक तकनीक से बना

सच्चाई :- सोयाबीन एवं अन्य अखाद्य तेल निकालने हेतु ट्राईक्लोरोइथीलीन, कामर्शियिल ग्रेड हेक्सेन एवं कास्टिक सोडा इत्यादि हानिकारक रसायनों का प्रयोग किया जाता है, जब कि भारतीय परम्परागत खाद्य तिलहनों सरसों, मूंगफली व तिल में तेल की मात्रा अधिक (40-75%) होती है एवं स्वास्थ्य एवं पर्यावरण की दृष्टि से अनुकूल तकनीकों से केवल सामान्य दाब द्वारा घाणियों एवं छोटी ईकाईयों द्वारा बिना किसी रसायन के उपयोग किये हजारों वर्षो से निकाला जाता है। रिफाईन तेल में कास्टिक सोडे के बचे शेष का हमारे शरीर, गला इत्यादि अवयय प्रतिकार करना शुरु कर देते है तो दमे का दौरा पड़ सकता है। इन विजातीय द्रवों का शरीर प्रतिकार करता है। ये कास्टिक नाजुक अंतर्गत श्लेष्मा उखाड़ते है।

भ्रम :- रंगहीन एवं गंधहीन

सच्चाई :- भारतीय परम्परागत खाद्य तेलो की विशिष्ट गंध एवं रंग उसमें उपस्थित लाभदायक एन्टीऑक्सीडेंट, टोकोफिरोल, लेसिथिन, विटामिन इत्यादि के कारण है। भारतीय परम्परागत खाद्य तेलों के लिये रिफाईन्मेंट एक अनावश्यक क्रिया है, जिसमें उनके लाभदायक लेसिथिन, फाईटोस्टीरोल एवं विटामिन जैसे तत्व नष्ट हो जाते है।

भ्रम : माईक्रोरिफाईन्ड

सच्चाई :- प्रकृति जो देती है उसे प्राकृतिक तेल कहते हैं ऐसे तेल सर्वमान्यतः सिज (CIS) गठबंधन में ही होते है और हमारा शरीर इन्हे हजम करना अच्छी तरह जानता है। जब ऐसे तेलों को रिफाईन्मेंट की प्रक्रिया के दौरान फैक्ट्री में बार-बार गर्म,ठंडा किया जाता है तो वह तेल ट्रांस (TRANS) बन जाता है अथवा उस तेल में पोलिमराईजेशन शुरु हो जाता है ऐसे पालिमर्स हमारा शरीर नहीं पचा सकता यही ट्रांस बना हुआ तेल धमनियों की सख्तता,खून में कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ाना, धमनियों में अवरोध पैदा करना, व्ही.एल.डी.एल. बढ़ाना, रक्तवाहनियों में गांठ पैदा कर देना इत्यादि बीमारियां पैदा कर देता है।

किसी भी तेल को अन्य तेल में मिलाने हेतु रिफाईन्मेंट को बढ़ावा दिया जाता है। रिफाईन्ड करने में हड्डियों का कोयला (एनीमल चारकोल) अथवा प्लास्टर ऑफ पेरिस मिलाते हैं, ताकि तेल का रंग खत्म हो जाये तथा भाप द्वारा उसकी गंध खीच ली जाती है। किन्तु इससे उसके संघटन में किसी प्रकार का परिवर्तन नही आता यानि रिफाईन्ड तेल का रंग बदल जावेगा, वसा व अम्लों की मात्रा वही रहेगी बल्कि उसका रंग जो विटामिन्स के कारण होता है, विटामिन्स सहित लुप्त हो जावेगा।

रिफाइन्मेंट द्वारा प्राकृतिक रुप से अखाद्य तेलों को कृतिम रुप से खाद्य बनाया जाता है। यदि कोई रसायन,उपचार व क्रियाओं के दौरान तेल में रह जाये तो

अत्यंत हानिकारक होता है तेल की रिफाईनिंग तेल को टिकाने के लिये की जाती है। रिफाईनिंग मानव कल्याण के लिये नहीं की जाती।

भ्रम :- हल्का और पारदर्शी

सच्चाई :- विदेशी सोयाबीन की प्राकृतिक बीनी (मछली जैसी गंध) एवं अन्य अखाद्य तेलों की गंध को हटाने के लिए रिफाईन्मेंट किया जाता है, जिससे ये तेल हल्के एवं पारदर्शी बन जाते है। गाढ़े व रंगीन तेल स्वास्थ्यवर्धक होते है, क्योकि उनमें प्राकृतिक रुप से विटामिन, एन्टीआक्सीडेन्ट्स व ग्लूकोसाईनोलेट्स पाए जाते है।

भ्रम :- भोजन का असली स्वाद

सच्चाई :- सोयाबीन, सनफ्लावर, सेफ्लार आदि अन्य अखाद्य तेलों का अपना प्राकृतिक स्वाद एवं गंध तो स्वीकार करने योग्य नहीं है। अतः उसे रसायनों द्वारा कृत्रिम तरीको से हटाया जाता है। भारतीय परम्परागत खाद्य तेलों की अपनी विशिष्ट महक एवं स्वाद होता है, जो भोजन को पौष्टिक एवं स्वादिष्ट बनाता है।

भ्रम :- सेहत से भरा

सच्चाई :- सोयाबीन, सनफ्लावर, सेफ्लार आदि तेल सेहत से भरे बताये जाते है, जबकि अधिक असंतृप्तता पूफा (Poly Unsaturated fatty Acid) वाले ये तेल प्रकाश,

ताप एवं धातु की मौजूदगी में वातावरण से आक्सीजन ग्रहण करके विकृत हो जाते हैं। बाहर अथवा शरीर के अंदर आक्सीकृत होने वाले इन तेलों के सेवन से एथों स्कैलरोसिस, एलर्जी, ट्यूमर एवं हृदय संबंधी विकार उत्पन्न हो जाते है। भारत में तेलों का उपयोग तलने के लिए अधिक होता है। शोधो से ही यह तथ्य सामने आया है कि *उच्च ताप एवं लम्बे समय तक रखने के लिए सरसों एवं मूंगफली का तेल भारतीय वातावरण में सर्वोत्तम है।*

साथ ही सोयाबीन जैव तकनीकी द्वारा विकसित फसल द्वारा तैयार किया जाता है इस प्रकार तैयार किये गये उत्पाद स्वास्थ्य के लिए घातक है। अमेरिका व यूरोप के लोग जैव तकनीकी द्वारा विकसित खाद्य पदार्थों का बहिष्कार कर रहे हैं।

❋ वर्तमान किये जा रहे सारे शोध इन अखाद्य तेलों को खाद्य तेल प्रमाणित करने की दिशा में ही प्रयासरत है। इन तेलो को प्रोत्साहन देने की होड़ में विशेषज्ञ इनके सभी हानिकारक पहलुओं की अनदेखी कर रहे हैं। जिसके घातक परिणाम सामने आने लगे हैं। जाने माने हृदय विशेषज्ञों से विस्तारपूर्वक चर्चा करने पर यह तथ्य उजागर हुए हैं कि पिछले कुछ वर्षों में बच्चों एवं युवाओं में हृदय रोगियों की संख्या में तेजी से वृद्धि हुई है। शरीर में कोलेस्ट्रोल का स्तर 170 से अधिक होने पर भी हृदयघात की संभावनाएं प्रबल हो गई है, जबकि पहले यह सीमा 250 थी, तो क्या यह तथ्य बढ़ते हुए मांसपेशीय विकार की ओर स्पष्ट संकेत नहीं हैं ? हम

विचार करें कि आज बढ़ते हुए रोगों का कारण हमारी परम्परागत खाद्य सामग्री यथा देशी घी, गुड़,खाण्ड,गेहूँ, फल्ली, तिल्ली,सरसों का तेल, देशी गाय का दूध,दालें एवं प्राकृतिक वस्तुएं ना होकर सोयाबीन,पाम,सूरजमुखी के सस्ते तेल (जो अपरम्परागत,हानिकारक एवं वार्निश पेंट में उपयोगी है) में बनी सामग्री, अनगिनत प्रकार के फास्ट फूड,टाफियां,जहरीले शीतल पेय, आईस्क्रीम,माग्रीन (अधार सोयाबीन तेल) एवं नशीले पदार्थ यथा गुटका,तम्बाकू आदि हैं।

संदर्भ :-

* Dr. Rashmi Sharma : Khady Telon Ki Asliyat
* Dr. Vandana Shiva : Soya banam Sarason
* Harden fat and Harened Arteries
* Hand Book of Food and Agriculture : Blank
* Element of Chemistry : Bress Lauer Edeison
* H.Dr.Gauri Shanker's : Cow Therapy
* Dr. Arun G Jogdev : Bina dava Svasth bana
* An Introdution of Chemistry of fats and fatty acids : Gynstone
* The New England Journal of medicine : 1999, 340, 25

साभार :-

* विनीत नारायण (कालचक्र)
* मि. को.सुमन्द (राजस्थान पत्रिका)

संकलन : कैलाश सोनी, जैविक कृषक, धमतरी

(उत्पादक : स-कल्प जैविक [illegible] अमृत आम)

''भ्रामक विज्ञापनों के चक्कर में ना फसें एवं स्वास्थ्य के लिये लाभदायक भारतीय परम्परागत खाद्य तिलहनों के तेलों सरसों, मूंगफली, तिल, नारियल का प्राकृतिक रुप में (केवल फिल्टर करके)प्रयोग करें''

''भारतीय परम्परागत स्वास्थ्यवर्धक तेलों-सरसों, मूंगफली, तिल, नारियल एवं देशी घी उपयोग में लाकर अनावश्यक रोगों से बचें एवं इनके प्रोत्साहन में सहयोग करें''

स्वदेशी

स्वदेशी का आनंद

'' यह पुस्तिका समर्पित है भारत के पारंपरिक कृषि विज्ञानियों एवं उन किसानों को, जिन्होने वर्षों के परिश्रमपूर्वक प्रयास से पीढ़ी दर पीढ़ी नये-नये प्रयोग करते हुए भारत की तिलहन को विविधतापूर्ण और समृद्ध बनाया ''